



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 METER DENGAN HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SDN 008  
PANGKALAN KERINCI**

**JURNAL**

**Oleh  
LISMI SUSANTI  
1405166568**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

## **40 YARD RUNNING SPEED CORRELATION WITH THE LONG JUMP RESULT WITH SQUAT STYLE STUDENT IN CLASS V OF SDN 008 PANGKALAN KERINCI**

**Lismi Susanti<sup>1</sup>, Drs. Ramadi,, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S..Pd, M.Pd<sup>3</sup>**  
[lismisusanti@yahoo.com](mailto:lismisusanti@yahoo.com)<sup>1</sup> [mr.ramadi59gmail.com](mailto:mr.ramadi59gmail.com)<sup>2</sup> , [ardiah\\_juita@yahoo.com](mailto:ardiah_juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION  
FACULTY OF TEACHER TRAINNING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

**Abstract** : Based on the researcher's of male student in class V SDN 008 Pangkalan Kerinci while do long jump, research found while student do run start was not optimal. The purpose of this research is to see the correlation of 40 yard running speed with long jump result with squat style of student in class V SDN 008 Pangkalan Kerinci Primary School. Population in this research were all male students in class V SDN 008 Pangkalan Kerinci Primary School amount 37 people. Based on population that is not so large and within the limits the researchers set the whole population is used as a sample. The research sample as many as 37 people. Research instrument used 40 yard speed running test and long jump test with squat style. Data were analyzed by product moment correlation. Based on research results, it can be concluded as follows : Shows that there is correlations of 40 yard running speed with the long jumpresult with squat style of student in class V SDN008 Pangkalan Kerinci Primary School.

**Key word** : 40 yard running speed, long jump.

## HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SDN 008 PANGKALAN KERINCI

**Lismi Susanti<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**  
[lismisusanti@yahoo.com](mailto:lismisusanti@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59gmail.com](mailto:mr.ramadi59gmail.com)<sup>2</sup>, [ardiah\\_juita@yahoo.com](mailto:ardiah_juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 UNIVERSITAS RIAU**

**Abstrak:** Berdasarkan observasi atau pengamatan secara langsung bahwa Pada Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci khususnya pada siswa putra terlihat masih kurang kecepatan lari sehingga hasil lompat jauh masih rendah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci yang berjumlah 37 orang. Berdasarkan populasi yang tidak begitu besar dan dalam batas kemampuan maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel yang diteliti sebanyak 37 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh di analisis dengan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci. diperoleh  $r_{hitung} = 0,602 > r_{tabel} = 0,329$ , maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y, dengan demikian  $H_a$  diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$

**Kata kunci:** kecepatan lari 40 meter, Lompat Jauh

## PENDAHULUAN

Masyarakat yang sehat dan bugar merupakan aset berharga suatu bangsa. Kalimat itu cukup masuk akal karena lewat kondisi fisik yang sehat dan bugar membuat seseorang dapat melakukan hal-hal yang lebih dari pada orang yang kurang bugar. Kesehatan dan kebugaran tidak dapat diperoleh bila hanya berdiam diri saja, perlu aktifitas fisik agar metabolisme tubuh dapat terjaga. Aktifitas fisik yang paling mudah dan paling banyak diminati adalah olahraga. Karena dengan berolah raga selain tubuh menjadi bugar juga dapat menjadikan seseorang bebas dari stress.

Berdasar pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan pada bagian tiga pasal 34 ayat 1 yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Dalam penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan.

Atletik merupakan salah satu olahraga prestasi yang diajarkan pada kurikulum pendidikan jasmani mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA. Terdapat 3 nomor dalam olahraga atletik yaitu nomor lompat, nomor lempar, dan nomor lari. Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi di bidang atletik, khususnya pada cabang olahraga lompat jauh.

Menurut Harsono (1988) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah penbandingan antara tempat dan waktu. Kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor.

Faktor komponen kondisi fisik untuk melakukan lompat jauh diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, eksplosive power, kecepatan lari, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

- 1) Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- 2) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 3) Daya ledak otot (*eksplosive power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- 4) Tenaga otot adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 5) Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan mempercepat langkah.
- 6) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot.

Suwarjo, Dkk (2007:49) juga mengatakan bahwa dalam lompat jauh gerakannya dari mula sampai akhir, haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Untuk memberikan kejelasan perlu diuraikan gerakan yang diperlukan dalam pelaksanaannya. Gerakan yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh meliputi: 1) Awalan, 2) Bertumpu atau bertolak, 3) Berada di udara, dan 4) Mendarat. Dalam melakukan lompat jauh teknik awalan sangat menentukan untuk mendapatkan kecepatan lari yang tinggi, jarak awalan diambil tergantung pada kemampuan dengan kecepatan lari yang dihasilkan kemudian pada teknik tumpuan atau tolakan merupakan gerakan yang sangat penting guna menghasilkan lompatan yang sempurna, dalam teknik lompatan, pelompat atau atlet bertumpu pada papan tumpu yang dilakukan dengan kaki terkuat untuk menghasilkan lompatan yang jauh, kemudian saat melayang di udara juga sangat menentukan, keseimbangan harus terjaga dengan mengayuhkan kedua tangan dapat membantu dan teknik mendarat harus juga diperhatikan agar pelompat terhindar dari cedera, pendaratan yang benar dilakukan dengan kedua kaki.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan lompat jauh adalah olahraga yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan kelenturan daya tahan dan ketepatan untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini akan dibahas secara khusus hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh. Berkaitan dengan kecepatan, unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan dan kecepatan pada saat memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut serta tenaga lompat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (atlet) itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Aip Syarifuddin : 1992: 90).

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, penulis menemukan beberapa fenomena Pada Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci khususnya pada siswa putra terlihat masih kurang kecepatan lari sehingga hasil lompat jauh masih rendah, contohnya pada saat dalam melakukan gerakan awalan. Selain itu sarana dan prasarana olahraga lompat jauh masih belum memadai misalnya kondisi lapangan yang becek dan jarang dipakai.

Hubungan adalah keadaan berhubungan atau koordinasi antara dua variabel yang berbeda. Kecepatan lari adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat dengan melangkahakan kaki secara cepat. Lompat jauh gaya jongkok adalah sejenis olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh dari tempat yang dituju diawali dengan awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan dilakukan dengan sikap jongkok.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian ilmiah yaitu ” Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertempat di SDN 008 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 April 2016, Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentu tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah kecepatan lari 40 meter, dan sebagai variabel terikat (Y) adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Pada Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci. Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh objek penelitian, yaitu seluruh siswa Putra kelas 5 SDN 008 Pangkalan Kerinci berjumlah 37 orang siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2005:91). Agar sampel dalam penelitian ini homogen, maka peneliti mengambil sampel khusus pada siswa Putra kelas 5 SDN 008 Pangkalan Kerinci berjumlah 37 orang siswa.

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah kecepatan lari 40 meter sedangkan variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas 5 SDN 008 Pangkalan Kerinci berjumlah 37 orang siswa. Data didapat dari tes pengukuran kedua variabel tersebut. Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, dilaksanakan dengan melakukan pengamatan langsung di lapangan ketika penelitian di lakukan.
2. Kepustakaan, dilaksanakan dengan tujuan mendapatkan data pendukung guna memperkuat teori-teori dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang kecepatan lari 40 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang nantinya akan diolah datanya. Adapun bentuk tes untuk mengetahui kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Putra kelas 5 SDN 008 Pangkalan Kerinci berjumlah 37 orang siswa.

## HASIL PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci. Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 37 orang siswa yang merupakan sampel dari siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci

Adapun untuk mendapatkan data variable X sebagai variable bebas dilakukan dengan menggunakan tes lari 40 meter. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang variabel Y sebagai variable terikat dilakukan dengan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok.

Berikut ini di uraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

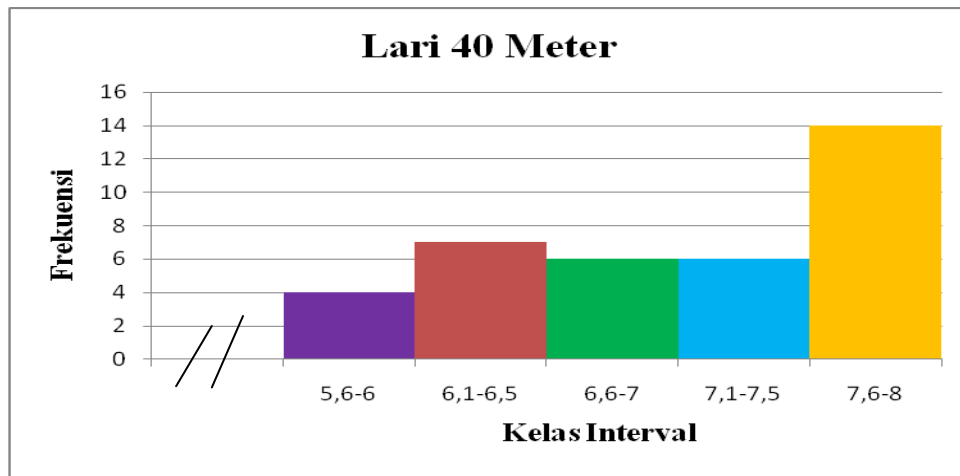
#### 1. Kecepatan Lari

Penelitian kecepatan lari ini menggunakan tes lari 40 meter dari 37 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 5,6 detik, dan data terendah 7,9 detik, rata-rata 7,02 dan standar deviasi 0,77. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecepatan lari 40 meter

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
5,6-6	4	10,81
6,1-6,5	7	18,92
6,6-7	6	16,22
7,1-7,5	6	16,22
7,6-8	14	37,84
Jumlah	37	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 37 sampel, ternyata 4 orang sampel (10,81%) dengan rentang nilai 5,6–6,0, kemudian 7 orang sampel (18,92%) dengan rentang nilai 6,1–6,5, 6 orang sampel (16,22%) dengan rentang nilai 6,6–7,0, kemudian 6 orang sampel (16,22%) dengan rentang nilai 7,1–7,5, dan 14 orang sampel (37,84%) dengan rentang nilai 7,6–8,0. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Tes kecepatan

## 2. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

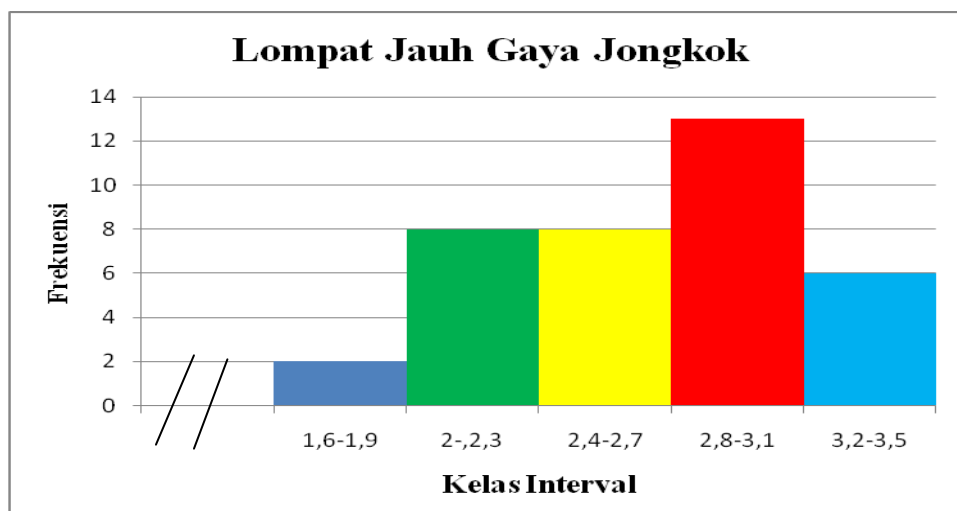
Berikut ini di uraikan dari data hasil lompat jauh dari 37 orang sampel dimana nilai tertinggi 3,4, nilai terendah 1,6, rata-rata 2,67 dan nilai standar deviasi 0,46, untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini

Tabel 2 . Distribusi frekuensi lompat jauh (y)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1,6-1,9	2	5,41
2-,2,3	8	21,62
2,4-2,7	8	21,62
2,8-3,1	13	35,14
3,2-3,5	6	16,22
Jumlah	37	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 37 sampel, ternyata 2 orang sampel (5,41%) dengan rentang nilai 1,6–1,9, kemudian 8 orang sampel (21,62%) dengan rentang nilai 2,0-2,3, kemudian 8 orang sampel (21,62%) dengan rentang nilai 2,4–2,7, kemudian 13 orang sampel (35,14%) dengan rentang nilai 2,8-3,1, dan 6 orang sampel (16,22%) dengan rentang nilai 3,2-3,5. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah





Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes lompat jauh

### B. Pengujian persyaratan Analisis

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalisasi dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum di lambangkan  $L_{o\ maks}$ , dimana nilai  $L_{o\ maks} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari distribusi normal.(Ritonga, 2007:63). Untuk lebih jelasnya dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
X	0.141	0.146	Normal
Y	0.089	0.146	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa  $L_{0Maks}$  variabel X = 0,141 dan  $L_{0Maks}$  variabel Y= 0,089 dimana  $L_{tabel}$  diperoleh 0,146 ( $\alpha = 0,05$ ), dengan demikian  $L_{0Maks} = 0,141 < L_{tabel} = 0,146$  pada variabel X dan  $L_{0Maks} = 0,089 < L_{tabel} = 0,146$  pada variabel Y, dengan kata lain disimpulkan bahwa data **X** dan **Y** berdistribusi normal.

### C. Penguji Hipotesis

Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis ( $H_0$ ) berbunyi: tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada Siswa Kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci. Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar  $r_{hitung} = 602 > r_{tabel} = 0,329$ , dengan demikian  $H_a$  diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y).

## Pembahasan

Banyak cabang olahraga yang memerlukan kecepatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam beberapa cabang olahraga seperti atletik, bola kaki, bola basket, tinju dan lainnya. Sajoto (1995:9) menyatakan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda panahan dan lainnya.

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh, kecepatan memiliki hubungan yang erat dengan kondisi fisik lainnya yang menunjang hasil lompat jauh, dimana semua gerakan tersebut tidak bisa dipisahkan karena saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

Dari uraian kajian teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya dengan kemungkinan kecepatan tercepat dengan cara mempercepat frekwensi langkahnya mulai start hingga finish. Lompat jauh gaya jongkok adalah kemampuan untuk melakukan lompat sejauh mungkin dengan memaksimalkan jauh lompatan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat hubungan kecepatan lari 40 meter (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci di mana  $r_{hitung} = 0,602$  . Ini menunjukkan terdapat hubungan yang bersifat positif. Alasannya sederhana adalah saat berlari kecepatan memegang peran yang sangat penting, selain juga ada factor lain yang mempengaruhinya tentunya seperti teknik, daya tolakan, power tungkai, koordinasi dan lain sebagainya

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh. Hal ini menggambarkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh factor kecepatan lari yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi hasil lompatan yang maksimal pula. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh  $r_{hitung} = 0,602 > r_{tabel} = 0,329$ , maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y, dengan demikian  $H_a$  diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci

### Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada guru olahraga agar memperhatikan kemampuan berlari siswa untuk dilatih secara lebih baik lagi. Karena kemampuan berlari dengan cepat sebagai modal awal untuk memperoleh gaya dorong yang kuat pada papan tumpu, sehingga menghasilkan daya ledak yang besar dan hasil lompatan dapat jauh
2. Bagi pada siswa kelas V SDN 008 Pangkalan Kerinci agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi saat mengikuti latihan di sekolah.
3. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh sehingga dapat member manfaat bagi yang lain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : sebelas Maret University Press.
- Bompa dalam Ismaryati, 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Djumidar A. Widya, Mochamad, 2004. *Belajar Berlatih Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Djumidar, 2006. *Dasar – dasar Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten : PT Intan pariwara.
- A. Carr, Gerry. 1991. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu – Ilmu Sosial*. Pekanbaru : Cendikia Insani.
- Nurhasan (2001). *Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Nossek, Yosef, 1982. *Teori Umum Dan Latihan*. Lagos : PAN African Press
- Kosasih, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademis Presindo
- Jarver, Jess, 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga
- Syarifuddin, Aip, 1992. *Atletik*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan